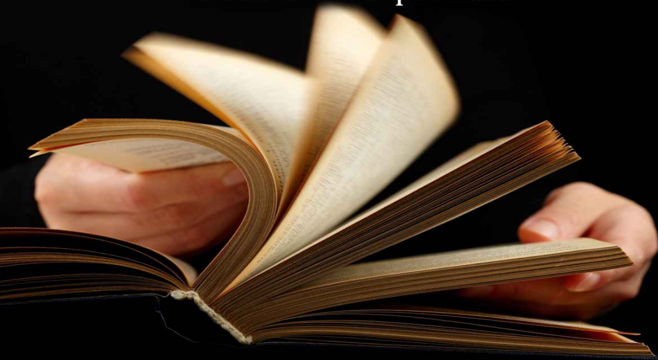
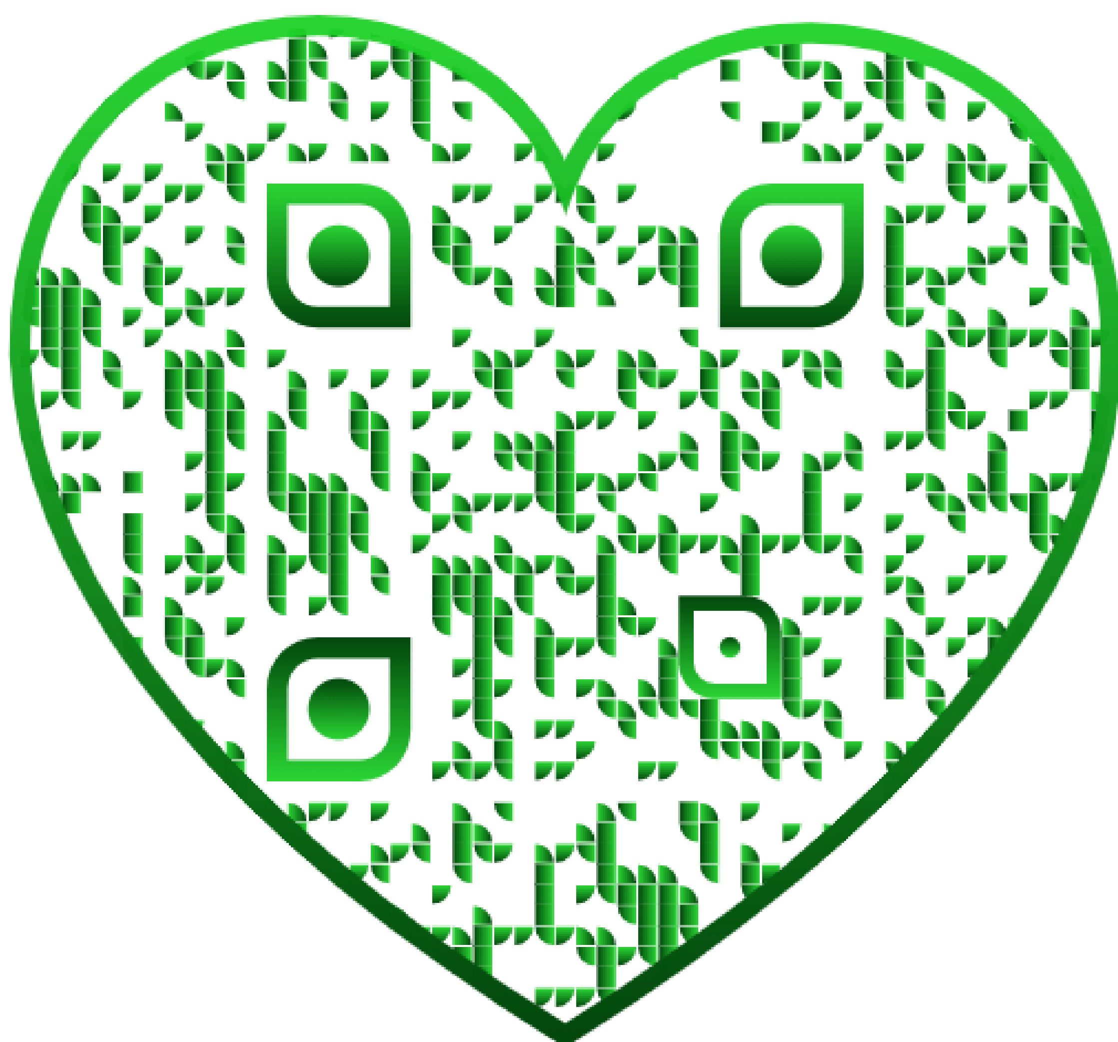
AK Jennings

LEITURA Super Rapida

O que você precisa começar a fazer (ou parar de fazer) para aumentar a sua velocidade de leitura e compreensão





DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***LeLivros.site*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



Leitura Super Rápida

O que você precisa começar a fazer (ou parar de fazer) para aumentar a sua velocidade de leitura e compreensão.

www.readsuperfast.com

Copyright © 2013 AK Jennings and Lucas Morea.

All rights reserved.

Introdução

Hábitos que você precisa abandonar

Técnicas Avançadas

A prática leva à permanência

Dica: Aplicativos que ajudam a treinar

Lendo Com Propósito

Dicas de Estudo e Memorização

Resumo

Conclusão

Sugestão de Leitura

Introdução

Há muito a ser dito sobre a leitura por prazer. Poucas coisas são tão luxuosas quanto se divertir com metáforas ou perder tempo em passagens particularmente brilhantes – do tipo que fazem você reler diversas vezes pelo seu mais puro prazer.

Entretanto, a leitura relacionada aos estudos ou negócios funciona de forma completamente diferente. É rápida e suja, transacional e mercenária. Seu objetivo é mergulhar, extrair o que você precisa e cair fora de pára-quedas. Este tipo de leitura é voltado para maximizar impiedosamente o ROI (Returno sobre Investimento) – alcançando o maior retorno possível com a menor quantidade de tempo e esforço.

Os tipos de textos que você lerá durante a sua vida profissional serão manuais, artigos de jornais, estudos de caso, livros e afins, e inclusive postagens em blogs, itens de RSS e livros de não ficção. Para tirar o máximo proveito deles, você precisa adotar um estilo totalmente novo de leitura, longe da forma que você lidaria com um romance.

Imagine a quantidade de material que conseguiria ler se pudesse dobrar ou triplicar sua velocidade de leitura. Você pode pensar que os leitores mais rápidos realmente não entendem o que estão lendo, mas a compreensão e a velocidade não são mutuamente exclusivas. É tudo uma questão de técnica. Trata-se de eficiência, não de trabalho árduo.

A leitura é uma das principais maneiras de absorver informações. Aprender a ler de forma mais eficiente lhe permitirá tomar e reter mais conhecimento, sem entrar no mérito do processo. A velocidade para uma leitura eficaz envolve ler com um objetivo final claro em mente, para que você capte apenas o material relevante, empregando outras estratégias para agilizar o seu processo de leitura.

O primeiro passo é **decidir** aumentar sua velocidade de leitura, e **confiar** em sua capacidade de fazê-lo. Seu comprometimento está claro, já que você está segurando este livro. Mas também é um fator extremamente importante. **Comprometer-se** a aumentar a sua velocidade e compreensão, e ter isso como seu objetivo a cada vez que ler a partir de agora, integrando o seu compromisso com as técnicas descritas aqui, garante duplicar ou triplicar sua velocidade de leitura num piscar de olhos.

Hábitos que você precisa abandonar

Aprender a ler com velocidade não vai acontecer da noite para o dia. De certo modo, você estará praticamente reaprendendo a ler, reciclando seus olhos e cérebro para funcionar de uma forma diferente. Você aprendeu a ler quando era uma criança, mas depois parou de desenvolver essa capacidade. A maioria das pessoas hoje ainda lê na velocidade de uma criança de 12 anos. Aqui estão alguns hábitos comuns que você provavelmente já desenvolveu ao longo dos anos, e que precisará superar para aumentar sua velocidade de leitura.

Vocalizar

Você provavelmente está ressoando palavras, inconscientemente, enquanto lê. Isso é um regresso aos seus tempos de escola, quando você aprendeu a ler em voz alta. Vocalizar, no entanto, limita o quão rápido você pode ler. Se você está repetindo cada palavra em voz alta em sua cabeça, está também restringindo sua velocidade de leitura com a sua velocidade de falar. (Você pode até mesmo murmurar as palavras silenciosamente para si mesmo.) E, como qualquer um pode lhe dizer, podemos ler muito mais rapidamente do que podemos falar fisicamente.

Na verdade, suas habilidades de leitura, por outro lado, estão à altura da velocidade de pensar. Não importa o quão rápido fale, você não pode enunciar mais do que uma simples palavra de cada vez. Podemos falar em voz alta a uma velocidade de cerca de 200 palavras por minuto, mas somos capazes de ler - e pensar - **muitas** vezes mais rápido do que isso. Pense nisso: Em quantas coisas você pode pensar ao mesmo tempo? Apenas alguns segundos de pensamento poderiam render dezenas, ou mesmo centenas de páginas de conteúdo, se você fosse capaz de colocar tudo em palavras.

Precisa largar o vício da vocalização? É apenas uma questão de prática. Tente ler mais rapidamente do que você normalmente faria. Se a voz em sua cabeça não conseguir se manter e desaparecer, significa que você está no caminho certo. Você também pode tentar contar 1, 2, 3, 4 ritmicamente, enquanto lê para entrar em um compasso mais rápido. Colocar uma caneta ou objeto similar entre seus lábios é uma maneira de notar se voltou ao hábito de ressoar palavras. Outra técnica útil é a de vocalizar "hum" enquanto lê (mesmo em voz alta), de modo a "encobrir" as palavras que, de outra forma, seriam lidas em voz alta.

Lembre-se: A leitura não é apenas o ato de olhar as palavras em uma página; requer a absorção de idéias e sintetização de informações.

Retroceder

É natural voltar e reler frases não memorizadas na primeira vez, mesmo que recém-lidas. Também tenha em mente que seus olhos geralmente não mantêm o foco em um ponto continuamente. Em vez disso, eles piscam ao redor - e cada movimento requer um reajuste, custando-lhe tempo precioso. Seus olhos são capazes de se mover muito rapidamente, mas por mais lentamente que você vá, maior a probabilidade que eles estejam vagando pela página.

Eis aqui a má notícia: este hábito "um passo à frente, dois passos para trás" é seriamente lento. Resista à tentação de voltar a ler o material que acredita ter perdido e siga em frente. Confie que você tem a capacidade de entender o que está lendo, e que possui mais de uma oportunidade para encontrar o significado no futuro. Os livros tendem a se expandir em pontos ao longo de parágrafos inteiros, assim você terá muito mais oportunidades de absorver a mensagem se simplesmente continuar lendo. Então vá em frente!

Uma maneira de treinar seus olhos para ler sem problemas em uma direção é usar a mão como um guia. Mova-a gradualmente para baixo da página, mantendo o dedo apontado para a linha que você está lendo no momento. Mantenha uma velocidade constante e rápida. É possível também fazê-lo com um pedaço de papel ou papelão. Basta deslizar para baixo a página, bloqueando as partes já lidas e mantendo seus olhos voltados para as próximas linhas. Outra alternativa é usar o dedo indicador ou uma caneta, para que seus olhos sigam esse movimento - isso também vai ajudar a reduzir a fadiga ocular.

Lendo cada palavra

Esta talvez seja a lição mais importante, e representa um passo à frente dos outros. Enquanto crescia, você provavelmente foi ensinado a ler palavra por palavra ou letra por letra, ressoando sílabas. Mas com a prática, poderá aprender a ler blocos de palavras (e há algumas palavras, como 'a' ou 'um', que podem ser ignoradas completamente - não acrescentam nada ao texto, e você não estará perdendo nada). Com esta técnica, o Projeto PX, uma experiência cognitiva de três horas na Universidade de Princeton, afirma ter havido um aumento médio de velocidade de 386% da leitura entre os participantes.

Aprender a usar sua visão periférica é a chave para uma leitura rápida de sucesso. Não é necessário ler cada palavra. Seus olhos e cérebro são ambos capazes de dar conta de muitas palavras de uma só vez. Isto é conhecido como "fragmentação" - ou leitura de múltiplas palavras ao mesmo tempo.

Fragmentação é o formato motriz por trás de números de telefone, números de cartão de crédito e afins. É de conhecimento comum que os seres humanos têm mais facilidade em guardar números em grupos, em vez de uma seqüência

ininterrupta.

Você precisa aprender a relaxar a vista durante a leitura, abrindo sua visão periférica para ver grupos de palavras em vez de palavras individuais.

Experimente este exercício prático: concentre-se em uma faixa central do texto vertical no meio de uma página. Mantenha os olhos voltados para essa coluna, mas tente indiretamente reduzir as palavras de cada lado dessa área também. Imagine que seus olhos são esponjas, e que precisa absorver tudo o que puder, mantendo-os firmemente treinados no meio. Você deverá ainda ser capaz de perceber as palavras nas bordas da página ao mesmo tempo. Segurar a página mais longe de seus olhos pode ajudar. Também vale a pena fazer este exercício com um jornal, praticando a leitura linha por linha (ao invés de palavra por palavra) das colunas estreitas em cada página.

elevator ↔ blue
nice elevator ↔ blue antique
very nice elevator ↔ blue antique car
slow very nice elevator ↔ vintage blue antique car

Uma vez que você se acostumar com isso, tente dividir a página em três colunas verticais iguais. Procure ver todas as palavras em uma frase dentro desse "terço" da página. Pratique isso até se acostumar com esse olhar 'expandido'.

Thanks to peripheral vision, you don't actually need to read every word in every sentence. Skipping the first and last 2-3 words in every line will still enable you to absorb the information (sort of an inverse of the way humans can generally understand scrambled words, as long as the first and last letters remain the same). Your eyes will still take in those introductory and ending words without going to the effort of focusing directly on them. This method is known as 'indenting'.

To train yourself, we'll go back to the technique we used to break the habit of backtracking. Use your finger – or a pen (which provides a sharper focal point) – to track along under each sentence as you read it. Start a few towards in from the left margin, and stop a few words before reaching the end of a sentence. Don't let your eyes drift towards those beginnings and endings. Learning to 'see' to the sides dramatically reduces the effort your brain and eyes need to expend during the course of reading a text.

Top-heavy

Your brain is a lot sharper than you might give it credit for, and you might be surprised to learn that we can easily recognize letters just by seeing the top half of each character. Make the most of this opportunity to speed up your reading even further. Focus only on the upper parts of each printed sentence and see how much of a difference that makes.

The Z method

Reading Western style is fairly linear. Left to right, top to bottom. But while it might *feel* as if you're reading in a straight line, your eyes are in fact moving in imperceptible fits and jumps. Each phrase ends with a brief fixation (a snapshot, almost) on an area of text within your peripheral vision.

What does this mean for a would-be speed reader? Well, the brain is an amazing organ; it's constantly working overtime trying to make sense of all the information it's processing, filling in the blanks where it can and reconciling new information with prior knowledge. This means that not only are you capable of moving beyond a word-by-word reading paradigm, you don't even have to restrict yourself to reading line by line.

The Z method revolves around reading along a zigzag pattern. First, you read a single line normally. Secondly, once you reach the end of the sentence, you sweep your eyes from right to left across the next line in a diagonal motion, landing on the beginning of the third sentence. Rinse and repeat all the way down a page.

Técnicas Avançadas

Um princípio fundamental da leitura rápida é o de não precisar ler tudo do começo ao fim. Não se trata de trapacear, mas simplesmente uma forma de trabalhar mais eficiente. Aqui estão mais algumas dicas para ajudá-lo ao longo do caminho.

Avanço

Nós já estabelecemos que é importante abandonar o hábito de ler meticulosamente, palavra por palavra, porque o número de palavras que você lê aumenta sua velocidade de leitura.

Graças à visão periférica, na verdade você não precisa ler cada palavra em cada frase. Ignorar as primeiras e últimas 2-3 palavras em cada linha ainda lhe permitirá absorver a informação (do mesmo modo como os humanos podem geralmente compreender palavras fora de ordem, enquanto a primeira e a última letras permanecem as mesmas). Seus olhos ainda vão entender essas palavras introdutórias e conclusivas, prescindindo do esforço de enfocá-las diretamente. Este método é conhecido como "avanço".

Como um treinamento, vamos voltar à técnica que usamos para quebrar o hábito de retrocesso. Use o dedo - ou uma caneta (que fornece um ponto focal mais nítido) - para acompanhar, juntamente com cada frase lida. Inicie um pouco além da margem esquerda, e pare algumas palavras antes do final de uma frase. Não deixe que seus olhos se direcionem às extremidades. Aprender a não "olhar" para os lados reduz drasticamente o esforço necessário a seu cérebro e seus olhos durante o curso de leitura de um texto.

Peso-pesado

Seu cérebro é muito mais inteligente do que você pensa, e pode lhe parecer uma surpresa saber que podemos facilmente reconhecer as letras, apenas por ver a parte de cima dos caracteres. Aproveite ao máximo esta oportunidade para acelerar a sua leitura ainda mais. Concentre-se apenas nas partes superiores de cada frase impressa e veja a diferença.

O Método Z

O estilo ocidental de leitura é bastante linear. Da esquerda para a direita, de cima

para baixo. Mas ao mesmo tempo em que pareça que você está lendo em uma linha reta, seus olhos estão de fato se movendo em ataques e saltos imperceptíveis. Cada frase termina com uma breve fixação (uma foto, quase) em uma área de texto dentro de sua visão periférica.

O que isso significa para um aspirante de leitura rápida? Bem, o cérebro é um órgão incrível, que está constantemente trabalhando horas extraordinárias, tentando dar conta de toda a informação que está sendo processada, preenchendo os espaços em branco e conciliando as novas informações com o conhecimento prévio. Isso significa que você não só é capaz de mover-se para além de um paradigma de leitura palavra por palavra, mas você não tem que sequer se restringir a ler linha por linha.

O método Z gira em torno da leitura ao longo de um ziguezague. Primeiro, você lê uma única linha normalmente. Depois, uma vez que chegar ao final da frase, varrerá os olhos da direita para a esquerda através da seguinte linha em um movimento diagonal, aterrissando no início do terceiro período. Em seguida, repita todo o caminho até a página.

À medida que você aprende a "ver" mais na página, você não precisa mais se concentrar em cada linha. Tudo bem, você pode pensar que isso levaria à falta de informação vital, mas saiba que seus olhos e cérebro podem, de fato, captar e processar essas linhas em ziguezague, sem muita dificuldade. Com a prática, você poderá até expandir esse número para um Z de seis linhas, varrendo em diagonal duas de cada vez, ao invés de apenas uma.

Thanks to peripheral vision, you don't actually need to read every word in every sentence. Skipping the first and last 2-3 words in every line will still enable you to absorb the information (sort of an inverse of the way humans can generally understand scrambled words, as long as the first and last letters remain the same). Your eyes will still take in those introductory and ending words without going to the effort of focusing directly on them. This method is known as 'indenting'.

To train yourself, we'll go back to the technique we used to break the habit of backtracking. Use your finger – or a pen (which provides a sharper focal point) – to track along under each sentence as you read it. Start a few towards in from the left margin, and stop a few words before reaching the end of a sentence. Don't let your eyes drift towards those beginnings and endings. Learning to 'see' to the sides dramatically reduces the effort your brain and eyes need to expend during the course of reading a text.

Top-heavy

Your brain is a lot sharper than you might give it credit for, and you might be surprised to learn that we can easily recognize letters just by seeing the top half of each character. Make the most of this opportunity to speed up your reading even further. Focus only on the upper parts of each printed sentence and see how much of a difference that makes.

The Z method

Reading Western style is fairly linear. Left to right, top to bottom. But while it might *feel* as if you're reading in a straight line, your eyes are in fact moving in imperceptible fits and jumps. Each phrase ends with a brief fixation (a snapshot, almost) on an area of text within your peripheral vision.

What does this mean for a would-be speed reader? Well, the brain is an amazing organ; it's constantly working overtime trying to make sense of all the information it's processing, filling in the blanks where it can and reconciling new information with prior knowledge. This means that not only are you capable of moving beyond a word-by-word reading paradigm, you don't even have to restrict yourself to reading line by line.

The Z method revolves around reading along a zigzag pattern. First, you read a single line normally. Secondly, once you reach the end of the sentence, you sweep your eyes from right to left across the next line in a diagonal motion, landing on the beginning of the third sentence. Rinse and repeat all the way down a page.

Se o método Z funcionar bem para você, experimente arredondar os cantos afiados em uma curva mais suave - mais parecido com um S do que um Z - e tecer a página para baixo em um padrão mais relaxado. Quanto mais o seu caminho visual fluir, mais rapidamente você conseguirá ler.

Confundindo a sua velocidade

Nem todas as palavras em um determinado pedaço de material de leitura são iguais. Da mesma forma, você não precisa dar a cada trecho uma quantidade igual de sua atenção.

Pode ser interessante desacelerar para absorver os pontos que são enfatizados em negrito ou itálico ou se concentrar em uma passagem que está atolada no jargão técnico.

Outra boa regra de ouro é desacelerar na primeira sentença de um parágrafo, pois estas geralmente contêm a idéia principal, razão pela qual são conhecidas como frases de tópico. As seguintes geralmente fornecem mais evidências para apoiar este ponto, e não justificam tanto tempo para leitura. Você pode passar os olhos no conteúdo que parece familiar, dando-lhe mais tempo para absorver novas informações.

Resumo

Todas as estratégias de leitura rápida giram em torno de um tema unificador: a criação de um "fluxo" mais suave à medida que lê, e mudando o foco de palavras simples para blocos maiores - frases, sentenças, parágrafos. Isto lhe permitirá captar rapidamente as mensagens-chave e conceitos em uma passagem - ver a floresta, e não apenas as árvores. Tente ignorar a noção de que é preciso "ver" tudo em uma página para entendê-la, ou que você deve ler cada palavra do começo ao fim. Uma vez que estiver à vontade com a idéia de não precisar acompanhar meticulosamente cada frase, parágrafo e capítulo, poderá progredir muito mais rapidamente, e daí então se afastar, assim que absorver tudo o que precisa saber.

A prática leva à permanência

Há apenas uma maneira de aumentar sua velocidade de leitura, e ela é a prática. Mas trata-se da prática focada, empregada com as técnicas corretas. Dizem que a prática leva à perfeição, mas se você utilizar o método errado com frequência, só vai conseguir uma técnica ineficaz arraigada permanentemente! Então, o que a prática faz é tornar o hábito permanente. E para garantir que o seu resultado final seja perfeito, você precisa ter certeza de estar praticando as técnicas corretas, conforme descrito neste livro.

Se quiser ler mais rápido, uma maneira é medir o tempo de leitura (use um cronômetro, ou uma das muitas ferramentas de teste de velocidade de leitura online). Então você terá um ponto a partir do qual poderá melhorar.

Tal como acontece com o desenvolvimento de qualquer novo hábito, a consistência é crucial. Continuar a trabalhar e praticar essas técnicas, até que se tornem uma segunda natureza. Desistir logo no início significa regredir.

Medindo o seu Progresso

Não se pode melhorar aquilo que não foi medido. Se você realmente quiser ler com mais velocidade, testar a si mesmo é a única maneira de avaliar se está ficando mais rápido - os números não mentem.

Calcular sua velocidade de leitura é um processo bastante simples, obtido através do cálculo que considera o número de palavras lidas e dividindo-o pela quantidade de tempo gasto com a leitura:

1. Usando um cronômetro, observe quanto tempo você leva para ler um trecho selecionado do material - por exemplo, uma única página dentro de um livro.
2. Calcule o número médio de palavras por linha, contando o número de palavras nas três primeiras linhas do texto e dividindo por três (é possível fazê-lo com mais frases, mas um mínimo de três deve render uma média bastante confiável).
3. Conte o número de linhas em toda a passagem e multiplique pelo número médio de palavras por linha para dar a contagem total de palavras (se é uma longa passagem que abrange várias páginas, calcule o número de palavras por linha e de linhas por página para obter uma média de palavras por página).
4. Em seguida, divida o resultado pelo tempo em minutos necessários para ler o texto. Se você leva quatro minutos para ler três páginas com em média 400 palavras por página, tem uma velocidade de 300 palavras por minuto (3

x 400, dividido por 4).

Se você praticar regularmente as técnicas abordadas aqui, poderá observar um aumento na sua velocidade de leitura. Acompanhe seu progresso, reservando alguns minutos por semana para testar a sua velocidade.

Dica: Aplicativos que ajudam a treinar

Há uma grande variedade de aplicativos gratuitos na internet para ajudá-lo a turbinar sua velocidade de leitura. Apenas abra seu navegador e você estará pronto para praticar em seu ritmo.

zapreader.com "joga" o texto na tela, muito parecido com uma máquina de bola de tênis que dispara bolas rapidamente. No ZapReader é possível incluir um bloco de texto ou a URL de um site a ser usada para praticar.

Permite normalmente a leitura de 300 palavras por minuto, uma de cada vez. No entanto, as configurações de flash podem ser alteradas para palavras em qualquer lugar de 25 a 1.500 por minuto, e até 10 de cada vez.

accelareader.com funciona quase da mesma maneira. Pedirá que você cole algum texto a ser mostrado na tela.

A velocidade de leitura é regulável, bem como o controle de quantas palavras devem ser mostradas de uma vez, o tamanho do texto, cor e alinhamento do texto (centralizado, justificado, etc).

spreeder.com é muito semelhante ao AccelaReader. Comece com a parte do texto introdutório padrão, ou cole o seu próprio texto. O Spreeder mostrará o texto na tela.

A velocidade de leitura é regulável, bem como o controle de quantas palavras devem ser mostradas de uma vez, o tamanho do texto, cor e alinhamento do texto (centralizado, justificado, etc).

Lendo Com Propósito

Não há nada de intrinsecamente errado com a leitura passiva. Poesia ou ficção, por exemplo, valem a pena para manter uma mente aberta. Permita-se à leitura.

Quando você estiver lendo sobre negócios, estudos ou algum outro propósito igualmente prosaico, no entanto, é melhor ir com um plano de ataque. Familiarize-se com os conceitos básicos do texto lido. Identifique o que é provável de ser coberto, e que tipo de informação espera extrair do material. Lembre-se: ler absolutamente tudo do começo ao fim é um exagero. Seu tempo é mais bem gasto com foco no material mais valioso.

Pré-leitura

Você acha que o processo de leitura começa quando abre o livro? Tecnicamente, esse pode ser o caso, mas não é necessariamente a maneira mais eficaz de se fazer as coisas. Você vai ser um leitor muito mais eficiente se investir alguns minutos na preparação para a leiura.

Decida o que quer aprender com o texto na mão. Saber o que está procurando tornará mais fácil reconhecer informações úteis quando encontrá-las. Alguma vez você teve a experiência de aprender uma nova frase, e então começar a notá-la em todos os lugares? Isso porque, uma vez que foi alertado para a sua existência e significado, você se torna muito mais receptivo a ela. Depois de estabelecer por que razão está lendo, e que sabedoria espera absorver, seu cérebro vai estar preparado para identificá-las no texto.

O sucesso em passar os olhos pela página dependerá da sua eficiência. Isto é muito mais fácil quando você sabe onde pode esperar encontrar certos tipos de informação.

Independente do que estiver lendo, é provável que exista uma grande quantidade de material de "enchimento", cuja compreensão não seja fundamental. Com um pouco de prática, você vai aprender rapidamente a diferença e como separar instintivamente o trigo do joio – podendo analisar rapidamente ou ignorar completamente.

Obviamente, você vai querer se concentrar em partes que são densas de informação. Como regra, a informação mais ampla ou mais generalizada é apresentada no início e no fim de um livro, e o início e fim dos capítulos e parágrafos individuais. Os detalhes específicos e exemplos tendem a ser intercalados no meio.

Para começar, tente olhar sobre estes elementos antes de qualquer outra coisa:

• Índice - ele lhe dará uma idéia de quais partes do livro dizem respeito às áreas

de assunto, nas quais você pode estar mais interessado. Perceba como o livro é dividido em capítulos, e dentro destes, em seções e subseções.

• Index - ele lhe dará uma idéia dos termos mais importantes e mais usados no livro (e onde encontrá-los).

• Introdução / prefácio – lhe dão uma ideia sobre o contexto do livro.

• Conclusão - irá resumir os pontos-chave do livro.

• Quaisquer gráficos, tabelas ou imagens - geralmente transmitem informações importantes e ricos em conteúdo.

• Os títulos de seção ou capítulo - dão continuidade a sua compreensão sobre a estrutura do livro e temas-chave.

• Tópicos, questões de estudo ou de testes nos finais de capítulos - estes muitas vezes resumem as principais mensagens do capítulo.

Uma compreensão básica dessas informações (que inclusive são usadas em organizações de nível superior) já pode lhe ajudar com o panorama geral do assunto, antes de começar a ler para valer. Como resultado, você provavelmente terá mais facilidade em entender o texto.

Antes de embarcar em um capítulo, procure rapidamente nas páginas por impressões em negrito ou itálico, listas ou itens numerados, palavras repetidas ou outros indicadores de informações importantes. Analise as sentenças de abertura e encerramento. Frases de tópico adiantam um ponto tese de uma maneira lógica, e as demais que cercam vão expandir esse ponto, fornecendo mais evidências ou explicações. Procure pelas principais idéias para que você possa ler tendo-as na vanguarda de sua mente.

Artigos de Periódicos
Artigos de jornal têm uma estrutura única e bastante fixa.

Resumos fornecem uma visão geral do tema de pesquisa e seus resultados.

Introduções fornecem o contexto por meio de pesquisas anteriores no campo e um esboço do objetivo do estudo.

Metodologia descreve a metodologia específica utilizada no estudo.

Resultados descrevem as constatações feitas.

Conclusões ou seções de discussão interpretam os resultados e os relacionam

com a hipótese original, identificam problemas, discutem as implicações e sugerem novas pesquisas a serem realizadas.

Embora cada seção de um artigo de um periódico esteja relacionada com as outras seções (o objetivo irá moldar o desenho do estudo, enquanto que a metodologia utilizada terá impacto sobre os tipos de resultados, por exemplo), o resumo, introdução e conclusão serão as partes mais úteis, servindo como pontos de partida para os leitores que procuram maximizar seu tempo. Se ainda precisar de mais detalhes, o próximo passo será investigar as seções de metodologia e resultados.

Leitura

Uma vez que você souber mais ou menos qual a essência de um determinado texto, poderá começar a preencher os espaços em branco.

A partir do momento que começar a ler, deverá tentar responder algumas perguntas em sua mente:

Quem... São as principais pessoas envolvidas?
Quais... São os principais argumentos?
Por que... Eles acreditam que isso é verdade?
Como... Estes conceitos atuam?

Uma forma de aumentar a sua velocidade de leitura e compreensão (que também irá forçá-lo a concentrar-se mais) é transformar mentalmente capítulos em perguntas; em seguida, tente respondê-las enquanto lê. Por exemplo, se um título disser A gripe e os Idosos, você pode transformar isso em Como Podemos Reduzir as Mortes por Gripe Entre os Idosos? Analisar o texto com novas perspectivas e ver a quais conclusões é possível chegar.

Os leitores mais rápidos estão constantemente fazendo perguntas e levantando hipóteses. Nunca hesite em perguntar "por quê?" Ou "como?" Ou questionar qualquer aspecto do material. Identifique eventuais falhas ou lacunas em evidências que poderiam levar a uma conclusão errada. Tente imaginar que você está tendo um debate com o autor.

Fazer previsões sobre futuras informações nas seções seguintes - e, em seguida, deslizar para a confirmação de suas idéias - também contribuirá em mantê-lo alerta e melhorará a sua compreensão do texto.

Juntamente com isso, você deverá tentar estabelecer conexões entre os diversos conceitos descritos em um texto, e relacionar essas novas informações com o que você já sabe. Tony Buzan, autor de *Speed Reading*, chama isto de “fator integrativo" - encontrar padrões, e combinar o que se acabou de aprender com o

conhecimento associado já armazenado em seu cérebro.

Enquanto lê, você começará a perceber que tipos de dispositivos de escrita os autores usam mais frequentemente - frases extras ou anedotas que realmente não acrescentam muita substância ao texto. Pular essas partes não vai causar um grande prejuízo na sua leitura, então sinta-se livre para escapar desses trechos do texto.

Muitos fatores afetam o quão rápido é possível terminar um determinado texto: familiaridade com o assunto, clareza de propósito (por que você está lendo isso?). E o nível de jargões (o vocabulário usado pode tornar mais difícil absorvê-lo rapidamente).

Lembre-se, a leitura rápida requer variar o seu ritmo quando necessário - a aceleração sobre o material mais fácil e simples, e, inversamente, desacelerar para compreender informações mais complexas. Alguns tipos de texto, como os altamente científicos ou legais, devem ser lidos devagar. Use seu bom senso. Seria melhor ler um parágrafo crucial ou uma página inteira várias vezes ou repetir insistentemente o mesmo conceito, batendo na mesma tecla?

Leia Três Vezes

Já discutimos anteriormente como o retrocesso é o inimigo da leitura rápida. No entanto, há uma escola de pensamento que recomenda ler um material por três vezes, sendo que cada leitura possui uma função diferente.

A primeira fase é a da pré-leitura, na qual você só precisa colocar sua cabeça em torno do esboço do livro e identificar o propósito e as conclusões do escritor. Esta etapa inicial seria a de dar "chicotadas" nas páginas, gerando uma ideia geral da estrutura do texto e do fluxo de informações. Você pode fazer anotações de passagens fundamentais que merecem um olhar mais atento ao voltar para uma leitura mais aprofundada.

A segunda fase é ler para entender. Separe mais tempo para este passo. O objetivo é obter uma visão mais profunda de todo o cenário - o suficiente para que você não apenas observe os pontos-chave, sem ajuda, mas também para que se posicione de forma a avaliar criticamente o material, a partir de uma perspectiva informada. É aqui que você preenche os espaços em branco e liga os pontos.

A terceira fase implica memorizar os pontos mais importantes. Esta etapa deve levar mais tempo do que a primeira, mas menos tempo do que a segunda. Desta

vez, faça anotações descrevendo os principais argumentos e evidências. Enquanto registra as informações a mão, vá também processando mentalmente ao mesmo tempo. Se você está lutando com todos os conceitos, esta é a hora de passar por cima deles de novo e realmente absorvê-los.

Dica: Não Exagere

A nossa mente não é incansável e, infelizmente, a sua capacidade de retenção e compreensão diminui bastante depois de uma explosão de concentração prolongada. É melhor ler um livro durante sessões mais curtas de apenas algumas horas, com pausas frequentes e regulares, do que uma maratona ininterrupta de leitura. Você pode se sentir particularmente talentoso se conseguir aguentar este tipo de ritmo, mas sobrecarregar seu cérebro pode realmente ter o oposto do efeito desejado.

É importante fazer intervalos para absorver o conhecimento recém-adquirido e dar tempo ao cérebro para processar a informação inconscientemente. Quando você retomar a leitura do seu livro, pergunte a si mesmo o que lembra até o ponto onde parou e o que ainda tem por cobrir. E, claro, fazer pausas também é importante, para manter seus olhos saudáveis e reduzir a tensão.

Também é importante prestar atenção no seu ambiente. Um local tranquilo, uma cadeira confortável e luz suficiente podem aumentar a sua capaciade de leitura. Já o desconforto físico ou distrações podem inviabilizar rapidamente uma excelente sessão leitura rápida.

Resumo

Com um pouco de prática, você aprenderá rapidamente a observar o material mais importante e descartar o que for supérfluo. Primeiro, olhe para as tabelas de conteúdos, introduções ou conclusões, resumos dos capítulos e títulos ou texto em negrito para ver de relance quais são os pontos-chave. Durante a leitura, você deve focar no conteúdo mais valioso, e não tenha medo de ir devagar, se encontrar uma passagem que exija um pouco mais de concentração para entender.

Não seja um leitor passivo. Envolva-se constantemente, questionando a si mesmo sobre o material. Reconsidere suas próprias suposições, relacionando novas informações a outros conhecimentos que já possui.

Dicas de Estudo e Memorização

Recitação

O próximo estágio no processo de leitura é recitar. Você deve estar se perguntando: que diabos é isso?

Este é o primeiro passo para garantir a compreesão do material a ser lido. Os elementos-chave são a velocidade de leitura, compreensão e memorização. Às vezes, é preciso abrir mão de um pouco de compreensão para se obter maior velocidade, mas não há razão em ler rapidamente um livro grosso se não se retiver informação alguma.

A fim de aumentar sua velocidade de leitura, você deve decidir o quanto precisa entender do material em mãos. Lembre-se, não é necessário ler cada palavra do começo ao fim. Geralmente, é mais importante ter um bom controle sobre os pontos mais relevantes do que perder tempo com cada pequeno detalhe.
Você deve resumir o conteúdo que leu com freqüência, enquanto lê e monitora sua compreensão. De vez em quando, deve inclusive fazer uma pausa para perguntar o que aprendeu. Depois de terminar um capítulo ou seção, relembre os pontos mais importantes em sua cabeça, e visualize-os, se possível. Isso lhe ajudará a memorizá-los.

Dizem que a melhor maneira de aprender é ensinando alguém. Compartilhar seus conhecimentos recém-adquiridos com outra pessoa pode lhe ajudar a "fechar o ciclo" e consolidar os fatos em sua mente. Você pode fazer isso conversando sobre alguns dos pontos mais importantes que aprendeu com um amigo por telefone, dando algumas ideias aos seus seguidores no Facebook ou Google Plus, escrevendo um post de blog, ou até mencionando-os na próxima vez em que se reunir com os amigos. Discutir o que você leu reforçará a sua compreensão do material. E isso pode até mesmo inspirar outros.

Outra tática para ajudar a aumentar a sua memorização é tomar notas separadamente, detalhando o que foi lido. Todas as estratégias de estudo enfatizam os benefícios de se tomar nota. Aqui ficam algumas sugestões.

Tomar Notas

Alguma vez você já chegou ao final de uma página ou o fim de um capítulo, apenas para perceber que não tem conhecimento ou lembrança alguma do que acabou de ler?

Seja bem-vindo ao tópico "Anotações". Boas notas lhe servirão bem, não só porque você pode recorrer a elas mais tarde, mas porque o próprio ato de gravar os pontos mais relevantes por escrito ajudará o seu cérebro a absorvê-los ainda mais, e aumenta a probabilidade de recordá-los sem ajuda.

Suas anotações devem incluir as ideias mais básicas - um esboço dos conceitos

mais importantes, sem entrar em detalhes irrelevantes. Suas anotações devem ser suficientes para 'alavancar' o seu cérebro, trazendo à tona em sua memória as informações correspondentes mais importantes, que se expandirão a cada nota tomada.

Quantas informações anotar? Isso varia muito, mas como regra geral você não deve escrever mais do que algumas linhas por página.

Evite copiar as frases palavra por palavra. Em vez disso, selecione a essência dos pontos mais básicos, usando seus próprios termos. Você terá mais chances de se lembrar de informações quando tomar o tempo para parafraseá-las, pensando e traduzindo em uma linguagem que normalmente usaria. Pode ser que isso leve um pouco mais de tempo do que simplesmente "cortar e colar", mas será um bom investimento.

Na verdade, não há nenhuma necessidade de se escrever frases completas. Símbolos, abreviaturas, siglas e frases curtas são seus amigos. O importante é que essas notas lhe signifiquem algo e que você consiga decifrá-las mais tarde.

A formatação das notas será uma escolha sua. É uma questão de preferência pessoal. Algumas pessoas gostam de destacar pontos importantes ou usar cores diferentes para títulos, por exemplo. Alguns preferem um layout estruturado, enquanto outros adotam uma forma mais fluida.

Existem diversas estratégias diferentes de se tomar notas. Mesmo que você não precise se limitar a um modelo formal, pode ser útil saber o que os especialistas recomendam.

Um dos métodos mais populares de se tomar notas é conhecido como o método de Cornell, no qual a página é essencialmente dividida em três partes. As notas tomadas serão escritas em uma, as palavras-chave e os conceitos são registrados em outra (chamada de coluna de memorização) e um resumo será escrito na última parte.

Nome

Coluna de Memorizaç
- -

Coluna de Anotações

Síntese

Outro método comum de se tomar notas é em formato de esboço. Essa estratégia envolve organizar informações, a fim de ir do dado mais amplo ao mais específico, de cima para baixo. Pode ser trabalhosa com listas de pontos que contêm informações de apoio para cada tópico, repleto de informações relevantes. É especialmente útil quando se está estudando um tema em profundidade ou se necessita organizar as informações em categorias lógicas.



Revisão

Revisar é o passo final, no qual você organiza seus conhecimentos recém-adquiridos e começa a construir o seu banco de memória para valer.

Depois de terminar a leitura de um texto, releia as suas anotações e, em seguida, tente relembrar o que foi lido. Pergunte-se sobre os pontos-chave, comente-os com os outros e aproveite qualquer oportunidade para consolidar ainda mais a sua compreensão do material. Ler, escrever, visualizar e ouvir são atividades que envolvem diferentes partes do cérebro.

Aqui estão mais algumas dicas de estudo para ajudá-lo a absorver informações pra valer.

Truques de Memorização

Acrônimos

Usar a primeira letra de cada palavra de um grupo de palavras para formar uma nova palavra cria uma sigla. Idealmente, ela deve ser uma palavra com a qual você está familiarizado, ou algo incomum ou cativante que tenda a permanecer na sua cabeça.

Os acrônimos são realmente muito comuns na vida cotidiana, você provavelmente sabe mais a respeito do assunto do que pensa. Que tal ASAP (do inglês, o mais breve possível), NASA (National Aeronautics and Space Administration) ou UFO (também do inglês, objeto voador não identificado)?

Se você está tentando se lembrar de uma lista, uma frase ou uma série de palavras em uma ordem específica, siglas são uma ótima maneira de memorizá-las. Dois exemplos de siglas educacionais comuns são VLA V AAV para as cores do arco-íris (vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e violeta) e PEMDAS para a ordem matemática de operações (Parênteses, expoentes, multiplicação, divisão, adição, subtração).

Siglas são úteis para a memorização, embora não sejam ideais para uma compreensão mais profunda. Além disso, nem todas as listas ficam bem em siglas.

Acrósticos

Acrósticos são semelhantes às siglas, mas em vez de usar as primeiras letras das palavras para criar uma nova, você pode empregá-las em novas frases. Um acróstico comum utilizado para lembrar a ordem dos planetas do sistema solar em inglês é: "**M**y **v**ery **e**nergetic **m**other **j**ust **s**erved **u**s **n**ine **p**izzas (*Mercury, Venus, Earth, Mars,* Jupiter, Saturn, Uranus, Neptune)".

Você estará essecialmente construindo uma frase com o mesmo número de palavras, o que pode parecer totalmente absurdo e até um desperdício de tempo,

mas se a frase resultante for mais memorável do que a sequência original de palavras, então você se deu bem.

Igualmente, são ótimos para memorizar listas ordenadas, e menos limitantes do que siglas – possibilitam mais liberdade e flexibilidade. No entanto, podem dar mais trabalho para serem criados e exigem que você se lembre de mais coisas - uma frase, em vez de uma palavra.

Segmentação

Aprender a segmentar é crucial para aumentar a sua velocidade de leitura. A segmentação também é uma maneira prática de memorizar informações - apenas em um contexto diferente.

Nossa memória de curto prazo tem limites, e uma maneira de contornar este problema é memorizar menos itens, mas informações mais longas. Por exemplo, você poderia tentar lembrar o número 5359324909 - ou dividi-lo em pedaços, por exemplo, 535 932 4909. Dessa forma, em vez de se lembrar de 10 dígitos individuais, só precisará se lembrar de três grupos distintos de números.

A regra comum é que as pessoas conseguem armazenar cerca de sete itens em seu banco de memória de curto prazo. Essa é a lógica por trás de números de telefone!

Inventando Rimas e Canções

Adicionando uma música em seu arsenal de estudo é outra maneira de ajudar na retenção de informações. Uma das primeiras coisas que você aprendeu na vida pode ter sido o alfabeto, talvez através da melodia Brilha Brilha Estrelinha. Repetir uma melodia e ritmo familiar, mas acrescentando novas informações é um truque de memória acessível e bastante eficaz.

Visualize Imagens Mentais

Os seres humanos são criaturas visuais e, em sua maioria, predominantemente aprendizes visuais. Isso significa que aprendem melhor vendo coisas. Ao ligar informações a uma imagem, você ajuda a consolidar o conhecimento em sua mente. Imaginar situações ridículas dentro da mesma imagem pode ajudar. Por exemplo: projetar um crocodilo sob o arco de um McDonald, para lembrar o fundador Ray Krok, ou um gotejamento em IV ligado a um coco para lembrar que a água de coco é quase idêntica ao plasma sanguíneo.

É possível usar este método de muitas maneiras. Poderia ser tão simples como a

visualização de um quadrado com as letras M e C dentro, e a letra E do lado de fora (E = MC2). Ou para aprender uma nova palavra e sua definição, tente separá-la em sílabas, pensando em termos aos quais possam se associar (por exemplo: rimas); em seguida, emende às imagens dessas palavras, criando uma única imagem mental maluca.

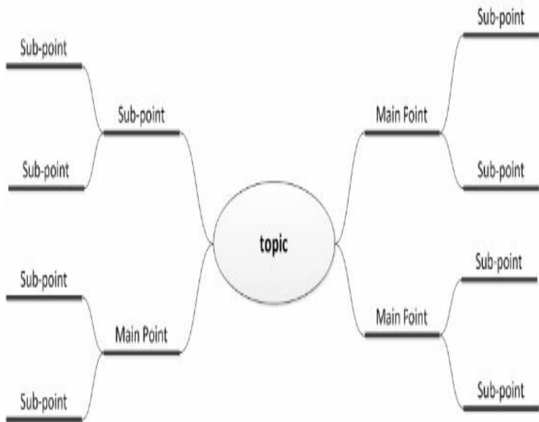
Experimente esse método com uma simples lista de compras. Digamos que lhe estejam faltando uma esponja, uma vassoura, suco de laranja, vinagre, frango, pão, presunto e queijo. No total, 8 coisas. Que tal, então, se você pensasse em uma galinha viva, comendo um sanduíche de presunto e queijo, segurando uma vassoura que tem uma esponja na parte superior, por sua vez embebida em uma combinação horrível de suco de laranja com vinagre? Você se lembrará de que eram oito coisas (ou poderia pensar no frango usando óculos de sol em forma de oito). É maluco, mas funciona.

Cartões de Memória

Fazer cartões de memória para testar a si mesmo é outra técnica de estudo comum. Normalmente, escrevemos em um lado do cartão parte de um fato para se auto-questionar, e o resto do fato no outro. Por exemplo, você pode listar os três primeiros itens de uma lista de um lado, e tentar preencher os espaços em branco. Caso se esqueça, pode virar o cartão para ver as respostas.

Mapas Mentais

Nós já falamos sobre como tomar notas, mas não do mapeamento das idéias, ou da mente. A principal idéia por trás do mapeamento mental está em criar um diagrama visual abrangente, o que é ótimo para demonstrar as relações entre as idéias ou coisas.



Comece identificando o conceito mais central, até mesmo uma palavra ou frase curta (topic). Escreva isso no centro da página e circule-o. Em seguida, construa ramos (Main point) e sub-ramos (sub-point) no desenho, para criar associações entre os itens.

Dê preferência ao uso de palavras-chave, frases e símbolos que representam idéias e objetos, ao invés de frases muito elaboradas. Pense em como cada parte se relaciona com a idéia central, alocando os itens mais próximos da idéia principal no meio do mapa. Sempre que possível, tente relacionar e juntar idéias afins nas mesmas áreas na página.

Aprenda Fazendo

A aprendizagem Cinestésica, também conhecida como aprendizagem tátil, é um estilo de estudo que incide sobre algum tipo de atividade física. Aprender com todos os seus sentidos oferece muitos benefícios para reforçar a lição. Se você pode ver, ouvir, tocar e até mesmo sentir o gosto ou cheiro, está mais propenso a se lembrar disso mais tarde. Memória muscular é uma coisa poderosa (como dizem, nunca se desaprende a andar de bicicleta).

Aprendizes cinestésicos costumam ser bons em experimentos científicos, esportes, arte ou drama. É comum que eles se concentrem em duas tarefas diferentes ao mesmo tempo. Ao invés de dividir a atenção desnecessariamente, eles se retêm na verdade, o que melhora ainda mais, pois podem se lembrar de algo relacionado à outra coisa que estavam fazendo ao mesmo tempo.

Por exemplo, você pode optar por ouvir música enquanto lê. Muitos acham que aquele barulho a mais é uma distração quando se estuda mas, para alguns, esse estímulo realmente melhora a aprendizagem. Se for esse o caso, permita-se experimentar: mexa-se, levante-se ou ande enquanto estiver estudando.

Ligar palavras com gestos físicos é outra maneira de reforçar o aprendizado. Por exemplo, *A Revolução de Aprendizagem*, por Gordon Dryden e Dra. Jeannette Vos, descreve um método específico de aprender a contar em japonês, onde cada número corresponde a uma ação física correspondente. One = ichi e dois = ni, que soam como "coceira no joelho" em inglês, assim você pode coçar seu joelho enquanto recita as palavras.

Finalmente, a encenação pode ser um método valioso de aprendizagem, de acordo com o assunto em mãos e se você puder encontrar outra pessoa para desempenhar um papel ou debater.

Faça viagens mentais com o método de Loci

A técnica de memórização de Loci também é ótima para os alunos cinestésicos. É por vezes apelidada de o palácio da memória, porque envolve a associação mental de vários pedaços de informação com alguma conotação conhecida, como salas dentro de sua casa. Esses locais funcionam como gatilhos da memória, possibilitando-lhe recordar o item correspondente.

Parece confuso? Explicarei como ele funciona. Visualize uma seqüência de locais, por exemplo, todos os cômodos da sua casa e o caminho que você toma para chegar a eles. Você pode caminhar através da porta, tirar seu casaco na entrada, despejar as chaves no balcão da cozinha, andar pelo quarto e, em seguida, chegar ao banheiro. Então, pense em uma lista de itens que precisa aprender, e mentalmente "aloque-os" nesses cômodos que percorre. Mais uma vez, o exagero e a estranha sobreposição podem servir a seu favor. Para lembrar-se da lista mais tarde, siga mentalmente esse mesmo caminho através de sua casa e recrie a viagem, parando em cada quarto, e em cada ponto você será solicitado a lembrar do item associado.

A criatividade é a chave aqui e as possibilidades são quase infinitas. Você também pode fazer isso com, digamos, o caminho que toma para chegar ao trabalho todos os dias, usando edifícios selecionados, árvores, esculturas, parques

ou outros locais marcantes.

Resumo

Ler é muito bom, mas em muitos casos é apenas o começo. Para lembrar-se da informação lida, você precisa se esforçar um pouco mais.

Começe envolvendo-se com o material que está lendo. Depois, realize uma revisão mental daquilo que foi lido. Tomar notas também ajuda a enviar informações à memória, então é uma boa idéia fazê-lo organizadamente, para poder consultar mais tarde (mas não seja muito meticuloso e detalhado).

Além disso, vale também empregar uma variedade de truques de estudo para absorver ainda mais o seu entendimento. Acrósticos simples, siglas para mapas mentais, memorização com os cartões ou o método de Loci. O fortalecimento da sua recordação será mais bem alcançado através de reforço.

Conclusão

Os campeões mundiais de velocidade de leitura podem ler normalmente entre 1.000 e 2.000 palavras por minuto. O resto de nós geralmente alcança uma velocidade de 10 por cento disso.

No entanto, usando as técnicas aqui experimentadas, que são a base para a leitura rápida, você pode dobrar ou triplicar sua velocidade de leitura sem muito esforço.

Nesse momento, é necessário ter uma sólida compreensão sobre os elementos-chave para a leitura rápida, bem como os truques de memorização e sistemas para aumentar a retenção de informações. Como você aprendeu, a leitura rápida não é um truque, mas uma forma comprovada de absorver e reter o conhecimento de forma mais eficiente.

Dada à quantidade de informações com as quais lidamos diariamente, aprender a leitura rápida e reter mais informações vai ajudá-lo a vencer esse dilúvio de conteúdo e tornar-se uma pessoa hábil no trabalho ou na escola. Você agora tem a capacidade de lidar com todo o material que lhe aguarda em sua caixa de entrada, em sua mesa de trabalho, etc.

Como qualquer hábito, você poderá perceber que a velocidade da sua leitura pode enferrujar com a falta de prática. Mas é como andar de bicicleta - uma vez que pegamos o básico, nunca mais esquecemos. A leitura rápida é uma habilidade que irá ajudá-lo durante toda a sua vida.

Faça um plano hoje:

Comprometa-se a praticar. Talvez você queira reservar um tempo para isso na primeira parte da manhã, assim não corre o risco de perder o dia, porque está muito cansado à noite. Basta programar o seu alarme 45 minutos mais cedo, se for necessário. Leia por pelo menos 30 minutos, objetivando a velocidade e a compreensão.

Faça isso por quatro semanas. Formar um novo hábito leva aproximadamente um mês. Uma vez que o hábito estiver enraizado na sua rotina, você não precisará nem pensar a respeito.

Faça anotações depois de cada leitura para capturar o conteúdo que já aprendeu e reserve algum tempo para revisá-lo no final de semana, ou até mesmo discuti-lo com seus amigos e família.

Teste a sua velocidade de leitura regularmente – uma ou duas vezes por semana – e monitore as mudanças. Quando progredir, não se esqueça de premiar a si mesmo! E sinta-se livre para enviar um e-mail info@readsuperfast.com

compartilhando sua experiência!

Sugestão de Leitura

10 Days to Faster Reading (Abby Marks-Beale)
Speed Reading in a week (Tina Konstant)
Speed Reading: Accelerate Your Speed and Understanding for Success (Tony Buzan)
Speed Reading For Professionals (H Bernard Wechsler)
The Learning Revolution (Gordon Dryden and Dr Jeannette Vos)

Para atualizações futuras e mais em Leia Rapidamente, por favor, visite www.readsuperfast.com

Se este livro lhe foi útil, por favor, deixe o seu comentário!

Table of Contents

Introdução
Hábitos que você precisa abandonar
Técnicas Avançadas
A prática leva à permanência
Dica: Aplicativos que ajudam a treinar
Lendo Com Propósito
Dicas de Estudo e Memorização
Conclusão
Sugestão de Leitura